DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 11.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczną z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Słowo w sprawie organizacyi instruktorów wychowania fizycznego młodzieży szkół ludowych i wydziałowych w kraju naszym.

(Dokończenie).

Względy przemawiające za wprowadzeniem instytucyi instruktorów stałych i okresowych, są następujące:

Stolice kraju Lwów i Kraków tudzież większe miasta, rządzące się osobnym statutem, łożą i łożyć mogą znaczne sumy na budowę sal gimnastycznych, urządzenia i boiska do gier, mają więc wszelkie prawo żądania należytego nadzoru gimnastyki, prawidłowego toku i racyonalnej metody, a to może dać tylko stały nadzór i fachowe instruktorstwo.

Wsi i miasteczka małe dotychczas nie posiadają sal gimnastycznych i w przyszłości nie wielka liczba ich posiadać będzie — przeto całe żywsze tętno szkolnego wychowania fizycznego ogranicza się do miesięcy letnich, a więc i nadzór i instruowanie do tego okresu czasu może być zastosowane — czyli, że fungować tu winni instruktorowie okresowi. Odpowiedzą oni zadaniu zupełnie dobrze, gdyż wybrani z szeregów nauczycielskich, będą uważali wyjażdżki instruktywne za odmianę w codziennej pracy szkolnej, spełniać więc będą czynności swoje chętnie i z przyjemnością.

Instytucya instruktorów będzie początkiem wprowadzenia instytucyi inspektorów gimnastyki, będzie również bodźcem do głębszego wniknięcia w przedmiot, celem jak najlepszego sprawowania swoich czynności i osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

Instruktorów stałych, wybranych z pomiędzy nauczycieli ludowych lub wydziałowych zastępować będą w szkole nauczyciele młodsi z płacą 700 kor., instruktorów okresowych na czas dwóch miesięcy zastąpią członkowie grona nauczycielskiego danej szkoły (za remuneracyą), czy to przez wprowadzenie nauki popołudniowej, czy przez rozebranie godzin, czy też w inny sposób, w jaki c. k. R. S. O. i grono uzna za stosowny.

Instruktor stały będzie mógł w ciągu roku instruować przynajmniej w 70 szkołach, instruktor okresowy zaś w 30 szkołach, pierwszemu więc powinna przypaść podwójna liczba okręgów szkolnych, jaka przypadnie drugiemu.

Jeżeli więc instruktorowi okresowemu przypadnie nadzorować i instruować 4 okręgi szkolne, co nie jest ani za wiele, ani za mało, przeto instruktor stały musi objąć najmniej 8 okręgów w nadzór.

Przyjmując zasadniczo ustanowienie jednego instruktora okresowego na 4 okręgi szkolne, których jest 82 w kraju, przeto potrzeba będzie 20 instruktorów, celem objęcia całego kraju siecią organizacyjną.

Instruktorowie ci w przeciągu jednego roku mogą zorganizować wychowanie fizyczne w 600—800 szkołach. Liczba jednak tych miejscowości wzrośnie znacznie, jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że instruktor może dla kilku sąsiednich miejscowości, blisko siebie położonych, odbywać kursa zbiorowe, a później krótkiem zwiedzaniem tych miejscowości poczynić odpowiednie zarządzenia, zastosowując się do ich warunków, w tych zaś szkołach, w których już gimnastykę i gry wprowadzono zreformowaną metodą, będzie miał czynność ułatwioną, a tem samem spotrzebuje mniej czasu na instruowanie, zachowując go dla szkół innych, bardziej instruowania potrzebujących.

Pod uwagę należy wziąć i ten moment psychiczny, że z chwilą, gdy władza szkolna na pewien moment wychowawczy kładzie szczególny nacisk, jak n. p. w tym przypadku na wychowanie fizyczne przez ustanowienie instytucyi instruktorów, zainteresowanie się tą sprawą u nauczycielstwa silnie wzrasta, samowolnie bierze się ono do akcyi i ułatwia w ten sposób dopięcia celu.

Takich więc szkół samorzutnie organizujących u siebie gimnastykę i gry, będzie można również dość sporą ilość naliczyć z chwilą, gdy instytucya instruktorów wejdzie w życie.

Słowem ze stworzeniem instytucyi instruktorów bez optymizmu można przyjąć, że w przeciągu lat kilku w całym kraju, we wszystkich szkołach sprawa wychowania fizycznego wejdzie w regularny tok pracy szkolnej.

Osiągnąć taki sukces, tak małymi środkami finansowymi w kraju, który pod względem szkolnego wychowania fizycznego, stoi najniżej wśród wszystkich krajów monarchii, byłoby kolosalnym tryumfem i wielką zdobyczą kulturną.

Rozmiary i koszta organizacyi.

Stosunki szkolne kraju naszego wymagają wprowadzenia instytucyi instruktorów stałych i okresowych (sezonowych).

W tym kierunku postawić można trzy alternatywy:

I. alternatywa: Wszystkie okręgi szkolne (82) poddać pod nadzór i kierunek 8 do 10 instruktorów stałych, przydzielając każdemu 8 -- 10 okręgów szkolnych;

II. alternatywa: Stolice: Lwów i Kraków, mając wszelkie warunki do prawidłowego i regularnego prowadzenia gimnastyki, gier i wycieczek, posiadając wielką liczbę szkół ludowych i wydziałowych, powinny mieć dla siebie wyłącznie po jednym stałym instruktorze.

Miasta większe: Stanisławów, Przemyśl, Tarnów, Tarnopol, Rzeszów, Bochnia powinny również mieć stałych instruktorów jednakże każdy z rejonem wizytacyjnym, obejmującym ogółem 8 sąsiednich okręgów szkolnych.

Resztę okręgów szkolnych w kraju należy rozdzielić między 8 instruktorów okresowych z przydzieleniem w zasadzie 4 okręgów szkolnych jednemu instruktorowi;

III. alternatywa: Wszystkie okręgi szkolne, z wyjątkiem stolic: Lwowa i Krakowa, dla których stworzyć należy koniecznie nadzór stałych instruktorów (dla każdego miasta po jednym), poddapod nadzór i kierunek 20 instruktorów okresowych (sezonowych), przydzielając każdemu po 4 okręgi szkolne.

Przyjmując pierwszą alternatywę t. j. 8—10 stałych instruktorów, każdy z zakresem działania na 10 -- 8 okręgach szkolnych, wypadnie koszt organizacyi następująco:

a) na jednego instruktora:

płaca nauczyciela, zastępującego instruktora w szkole .	700 K
na koszta podróży do 70 (przeciętnie) miejscowości (po 8 koron)	560 „
na koszta utrzymania (strawne) przez 180 dni (po 5 kor.)	900 „
remuneracya instruktora	600 „
korespondencye, druki, kancelarya	200 „
(na 8 okręgów) razem . . .	2960 K
(na jeden okręg)	370 „

b) na wszystkich instruktorów:

2.960 × 10 = 29.600 koron.

*

Przyjmując drugą alternatywę, t. j. dwóch stałych instruktorów (po jednym dla Lwowa i Krakowa), 6 stałych każdy z 8 okręgami, tudzież 8 okresowych, każdy z 4 okręgami szkolnymi, wypadną koszta:

1. na dwóch stałych w stolicach:

płaca 2 nauczycieli zastępców		2640 K
renumeracya instruktorów (à 600 K)		1200 „
razem		3840 K
2. na sześciu stałych z 8 okręgami:		
jeden 2960×6		17760 K
3. na ośmiu okresowych:		
a) jeden okresowy:		
płaca zastępcy	200 K	
koszt podróży do 30 miejsc (8) . . .	240 „	
koszt utrzymania przez 90 dni . . .	450 „	
renumeracya instruktora	200 „	
kancelarya	100 „	
razem	1190 K	
b) ośmiu okr. (8×1190)		9520 K
razem		31120 K

Przyjmując trzecią alternaływę t. j. dwóch stałych instruktorów dla miasta: Lwowa i Krakowa, tudzież 20 okresowych z 8 okręgami szkolnymi, wypadną koszta:

1. na dwóch stałych	3840 K
2. na 20 okresowych: jeden 1190 K (20×1190) .	23800 „
Razem	27640 K

Ta ostatnia alternatywa jest najodpowiedniejszą z uwagi na koszta, jak i stosunki szkolne kraju. Na razie ograniczyć można całą akcyę w kraju na instruktorów okresowych, zaś te miejscowości, które posiadają szkoły zaopatrzone w sale gimnastyczne, rozdzielić należy pod stały nadzór instruktorów obu stolic.

E. Cenar.

Nowa metoda leczenia krzywicy kręgosłupa.

Statystycy szkolni wykazują u młodzieży w wieku szkolnym nader wiele wypadków krzywicy, których liczba z roku na rok znacznie się wzmaga.

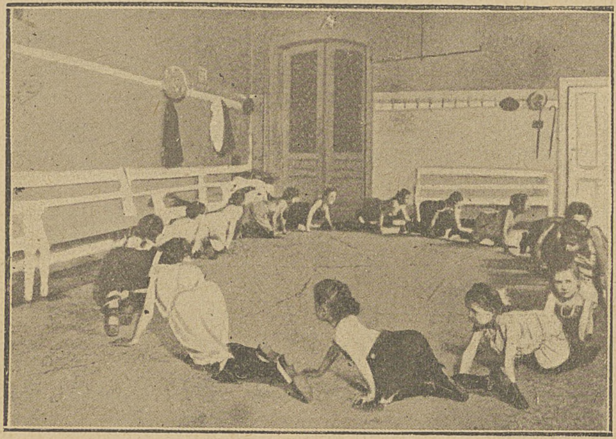
Z wszystkich dzieci szkolnych czwarta część, a nawet niekiedy trzecia, posiada różne wadliwości, oraz większe lub mniejsze krzywice kręgosłupa, które powodują najpierw zeszpecenie całej postaci,

nadto przy dalszem zeszpeceniu się stanu zachodzą ciężkie uszkodzenia organów wewnętrznych (serca, płuc), które źle funkcyonując powodują nierzadko przedwczesną śmierć.

Zaradzić złemu zapomocą skomplikowanych i kosztownych środków ortopedycznych, jest socyalnem niepodobieństwem, choćby z tego względu, że wielu biedniejszych nie stać na codzienne masaże u lekarza, na gorsety lub korzystanie z redresyjnych i t. p. aparatów.

Setki tego rodzaju kalek nawiedza polikliniki, lecz również nie wynosi pomocy, ponieważ wobec masy zgłaszających się, nie zawsze lekarz chce i może oddać się jednemu pacyentowi, a pacyent zaś nie zawsze może zmienić dotychczasowy tryb życia — ileże leczenie przeciąga się nader długo.

Stąd też z radością należy powitać nową metodę leczenia krzywicy kręgosłupa, profesora Klappa, która pod każdym względem okazała się zadowalającą, a w skutkach zbawienną. Polega ona na wyłącznem a intenzywnem używaniu gimnastycznych ćwiczeń, z których znowu najbardziej dodatnio oddziaływa »r a c z k o w a n i e«.



Ćwiczenia w raczkowaniu.

Jakiekolwiek mogą być przyczyny w poszczególnych wypadkach skoliozy, to jednak pewne, że przy wiotkim i podatnym kręgosłupie już sama pionowa postawa powoduje krzywicę, obciążając kręgosłup. Przy staniu bowiem lub siedzeniu ciśnie wyższa część tułowia na kręgi, ciśnie głowa, cisną ramiona, wysilając wytrzymałość kręgów. Niema natomiast tego ciążenia, jeżeli chory przybierze postawę na »c z w o r a k a c h«. Już sama ta postawa »czworonożna« na kolanach i rękach sprowadza lepsze trzymanie tułowia, niż w staniu lub siedzeniu.

Jeżeli każemy pacyentowi w tej postawie łazić na sposób czworonogów, t. j. wysuwać wprzód prawą rękę i lewą nogę potem rękę lewą a nogę prawą, to zauważymy, że końcowe kręgi jednej strony zbliżają się naprzemian. Przytem wzmaga się ruchliwość kręgosłupa, usuwając powoli krzywicę, wykonywanie ruchu staje się łatwiejsze, a w ślad zatem rozwija się muskulatura.

Do tych ćwiczeń należy dodać jeszcze inne ćwiczenia wolne, jak: skłony napięte, zwieszenia rozpięte, wypady i t. p. Po pewnym czasie ciało staje się zdolne zażywać ruchów dowolnych, a tem samem własnemi siłami skrzywione kręgi naginać i prostować.

Używając wymienionych ćwiczeń, można również wgięcia i wklęsłości klatki piersiowej, pozostające w związku z krzywicą, przynajmniej częściowo sprowadzić do właściwego kształtu.

Ćwiczenia odbywać należy codziennie dwa razy (po godzinie) w sali gimnastycznej lub na wolnej przestrzeni, najwyżej z 10 – 20 dziećmi. Przytem nie można zaniedbywać ćwiczeń ogólnie wzmacniających. Do ćwiczeń w raczkowaniu przypina się do kolan odpowiednie ochraniacze — podobnie i na nogi wdziewa się odpowiednie »nosy« celem zaoszczędzenia obuwia.

Spore i dobre odżywianie pacyentów gra oczywiście nader ważną rolę. Że winno się usunąć wszelkie przyczyny, któreby mogły wpływać niekorzystnie, tego dowodzić nie potrzeba. Przez czas dłuższy nie może dziecko uczęszczać do szkoły, również zaprzestać musi wszelkich dłuższych czynności siedząc, aż kręgosłup cały nabędzie większego zasobu sił. Pisać może tylko z użyciem środków ochronnych (skośne oparcie, spadzisty pult, pionowe pismo).

W ten sposób zyskuje się w lżejszych wypadkach krzywyci zupełne wyleczenie, w cięższych pewne polepszenie lub przynajmniej ulgę w cierpieniach — w każdym razie zaś przybywa sił, zdolności ruchu i chęci do życia.

Zd. P.

Wyniki zawodów pragskich.

W zawodach międzynarodowych otrzymali Czesi pierwszą nagrodę. Zastęp ten składali:

Erben Fr. z Pilzna, Czada J. Praga III., Sal K. Praga, Stary K. Poděbrady, Honzatko B. Praga III., Steidl J. Praga III.

Prowadził zastęp (nie biorąc udziału) Fr. Prečner, Kladno.

W zawodach zastępów:

a) W oddziale wyższym zawodniczyło 15 zastępów (najwyższa liczba punktów, które osiągnąć można było, wynosiła 500) zdobyli 80% punktów i otrzymali wieniec ze srebrną odznaką i dyplom wielki: I. Berno mor. (405·5 punkt.), II. Sokół Pragski (405) — 70% punktów wieniec bez odznaki i mały dyplom: III. Pilzno

(374), IV. Praga (357·5), V. Zižków (356·5), VI. Karlin (351) — 60% punkt. uznanie i mały dyplom: VII. Vyšehrad (348·5), VIII. Nar. Jed. Sok. II. (332·5), IX. Vinohrady I. (330·5), X. Kolin (325), XI. Smichow (306), XII. Župa Dolnorak. (306), XIII. Svaz chor. Sok. (305·5), XIV. Vinohrady II. (305·5), XV. Nar. Jed. Sok. I. (277·5).

Zwycięstwo jednostek oddziału wyższego: (80 punktów najwyższa liczba możliwa) wielki dyplom: Erben Fr. 78 punkt. (poza konkursem), Czada J. Praga III. (74·5), Sal K. Sokol pragski (71·5), Svoboda S. Prostějov (70·5), Voda S. Berno (70), ponadto 37 innych, którzy osiągnęli 70% punktów.

b) W oddziale niższym zawodniczyło 145 zastępów (najwyższa liczba punktów możliwych do osiągnięcia = 500), zdobyli 80% punkt. wieniec ze srebrnym monogramem i wielki dyplom: Kijów (439), Tyflis (426·5), Prostějów (422), Karlin (421), Most (419·5), Pilzno (418), Lublana (403·5), Paryż (402) — 70% wieniec bez monogramu i mały dyplom zdobyło 56 zastępów, między tymi Zagrzeb II. (368) — 60% mały dyplom zdobyło 101 zastępów między tymi Zagrzeb III. i IV.

Zwycięstwo jednostek oddziału niższego: (80 punktów najwyższa liczba). Osiągnęło 576 Sokołów od 93·75% do 68·13% ogólnej sumy punktów.

W zawodach o mistrzowstwo C. O. S.

Trzej pierwsi: wieniec ze srebrną odznaką, wielki dyplom i średni medal — 80% wieniec ze srebrną odznaką i wielki dyplom — 70% wielki dyplom. Najwyższa liczba punktów, możliwych do osiągnięcia = 230.

1. Taborek J. Zižków (168·5), 2. Vacha Fr. Vinohrady (164), 3. Janik Fr. Třebowice (157), 4. Böhm J. Dvur Kral. (145·5), 5. Dudek R. Vyšehrad (144·5), 6. Sykora J. Smichov (139), 7. Jirasek J. Praha III. (132).

Zawody atletyczne (sześciobój).

Zawodniczyło 50 jednostek: 60% punktów (lipowy wieniec ze srebrną odznaką i wielki dyplom) zdobyli: Mojziš Ant. Brno (82), Sisteiner F. Pilzno (78·5), Stary K. Poděbrad (70·5), ponadto jeszcze 12 Sokołów — 50 punktów (wielki dyplom) zdobyło 10 Sokołów — 40 punktów (mały dyplom) zdobyło 10 Sokołów.

Zawody atletyczne (jednobój).

Skok w dal bez mostka, rozbiegiem: Pragr O. Kolin 5·76 *m.*

Skok w dal bez mostka z miejsca: Fifka Sokół pragski 3·00 *m*, Wagner Praga-Liben 2·92 *m*, Nowak Karlin 2·77.

Bieg na 300 m (42 do 42 3/5 sek.). 1. Kňourek F. Chicago, 2. Schubert Praga, 3. Lukeš C. Brod, ponadto jeszcze 25 zawodn.

Ciężary (50 *kg*): Eller B. Vyšehrad (23 razy), Čap Praga VII. (20 razy), Houška-Ceder Rapid (19 razy).

Dysk. Louček Vinohrady (40·26 *m*), Klubal Chrudim (33·30 *m*), Čermak Vinohrady (30·87 *m*).

Kamień (15 *kg*). Kraliček Berno (7·05 *m*), Melša Ceder Rapid (6·93 *m*), Guteša Zagrzeb (6·87), tudzież trzech innych.

Zapasy. W lekkiej wadze: Struż F. Hostivař. W ciężkiej wadze: Stary K. Poděbrad, Guteša Zagrzeb.

Pływanie (90—90 1/5 sek. 100 *m*) Doucha Miloś, Sokół pragski).

Oszczep (15 punktów do tarczy). Rektor Braňdys (9), Pazdera Vinohrady (9).

Gimnastyka w wychowaniu umysłowo upośledzonych *).

U umysłowo upośledzonej młodzieży spotykać się dają stałe anomalia ruchów mimowolnych o charakterystycznem znamieniu — są to t. zw. drgawki (tic). Najbardziej rozpowszechnionym jest »tic ręczny«, objawiający się w tem, że dziecko wykonuje ręką, przeważnie jedną, niezliczoną liczbę ruchów, na przykład zwija pięść i otwiera, ściska i przebiera palcami, bije palcem wskazującym o duży palec, wykręca drobnymi przedmiocikami, które mu się do rąk dostaną, to znowu rusza łopatkami, wykrzywia głowę, zawija nogami i t. d.

Nałogi te można usunąć dość łatwo, zanim się nie zakorzenią, potem staje się to rzeczą trudniejszą.

Usunięcie tych mimowolnych i automatycznych ruchów polega na tem, że należy poddać te ruchy pod władzę woli, a skoro staną się samowolne, wtedy się je usuwa.

Najskuteczniejszym środkiem do tego są ćwiczenia gimnastyczne. Gimnastykować należy te części ciała, które są w ciągłym niepokoju. Forma ruchów gimnastycznych winna być podobna do tych, jakie dziecię wykonuje mimowoli, t. j. do drgawek. Jeżeli ruchy drgawkowe są skomplikowane, należy je w gimnastyce rozłożyć na części składowe.

Przez gimnastykę dziecię uczy się stawiać opór pobudzeniom ruchowym, oprócz tego też zdobywa władzę nad swym ruchowym aparatem. Do tego jednak konieczną jest czynna uwaga dziecka. Stąd też oduczyć drgawek dzieci idyotyczne jest prawie niemożliwe.

Oddzielne grupy umysłowo a zarazem i fizycznie upośledzonych tworzy kretynizm i mongolizm. Pierwszy zauważyć się daje w okolicach niezdrowych, bezsłonecznych, otoczonych zewsząd górami, zagłębiach. N. p. w Kantonie Wallis za czasów Napoleona Wiel-

*) Według Dr. T. Hellera: Heilpedagogik; tłumaczył na język polski Dr. Wład. Chodecki — Warszawa 1905.

kiego naliczono ich 3000. Zanim zaczęto dla tych biedaków stosować ze skutkiem tyreoidynę (t. j. preparat obcego gruczołu tarczykowego, ponieważ w wadliwem funkcyonowaniu u kretynów ich tarczowego gruczołu cała choroba ma przyczynę), jedynym środkiem zaradczym było przenoszenie tych chorych do słonecznych wysokich okolic, gdzie natura była jedyną lekarką ich uwiądu fizycznego i umysłowego.

»Mongoloidzi«, zwani tak od wyglądu przypominającego mongołów, nader szpetni, podobni do klownów cyrkowych, stanowią typ dotąd jeszcze mało zbadany. Brak im niemal zupełnie sprawności ręcznej tak, że chociaż są już starsi, uczyć ich trzeba dość długo sztuki ubierania się. Opieka nad rozwojem cielesnym takiej młodzieży daje wiele trudu, gdyż wraz z niedołężnością daje się u nich zauważyć szereg innych ciężkich komplikacyj.

Wśród umysłowo upośledzonych znajdujemy często typ »drażliwych«, albo też »apatycznych«. Ćwiczenia cielesne dla nich muszą być tego rodzaju, aby u pierwszych wywoływały uspokojenie i zastąpienie popędu chorobliwego ruchami celowymi, u drugich »apatycznych« gimnastyka winna wyrobić chęć do ruchu i usunąć u nich owe nieokreślone wewnętrzne hamulce.

Wogóle u tępców widać zupełną niemal niezdolność do uporządkowanych ruchów. Ramiona ich bywają obwisłe, chód ociężały przypomina »tabetyków«, ruchy bezładne.

Wszystkie te jednak przywary cielesne usunąć, a w każdym razie zmniejszyć można przez ćwiczenia gimnastyczne. Ćwiczyć tylko należy przedewszystkiem te mięśnie i stawy, których ruchy sprawiają dziecku szczególne trudności.

Początkowo ruchy te bywają bierne, niekiedy osoba druga, np. lekarz musi nawet użyć siły, aby wyprostować ramię lub je skurczyć. Po pewnym wszakże czasie dziecko zaczyna je wykonywać samo, jednak machinalnie i automatycznie. Później dopiero odbywają się te ruchy za wolą i wiedzą ćwiczącego, który zwolna zaczyna sobie zdawać z nich sprawę.

Zacząć oczywiście należy od najprostszych ruchów pojedynczych. W miarę wzrastania świadomości — a ta powtarzam budzi się wtedy, kiedy dziecko ruchy bierne zaczyna wykonywać czynnie, można ruchy składać i łączyć.

Niektórzy, jak Demvor, zalecają t. zw. »ćwiczenia rytmiczne« według taktu bębna, śpiewu etc. Są to już ruchy złożone, które wykonywane przy pewnym takcie i rytmie wyrabiają świadomość następstwa poszczególnych ruchów i ich wzajemnego do siebie stosunku, nadto uspokajają one dzieci drażliwe i nerwowe.

Bardzo często w ciężkich formach osłabienia umysłowego sztuka chodzenia natrafia na takie trudności, że wymaga ze strony nauczycieli ogromnej cierpliwości i pracy a nawet poświęcenia. W niektórych zakładach używają nawet stosownych do tego aparatów, te jednak mają wielu przeciwników.

Wiele dzieci dotkniętych jest chodem bezładnym. Tym polecają zwykle chodzenie po naznaczonych liniach, wstępowanie na specyalnie do tego celu zbudowane schody i t. d.

Brak zręczności u wielu dzieci umysłowo osłabionych leży w niedostatecznym rozwoju mięśni. »Palce bywają bardzo krótkie, kości cienkie, cała ręka niezwykła i obwisła«.

Tę niezręczność usuwa się przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne (ruchy ramion, prostowanie i zginanie i t. p.), nadto przez t. zw. »ruchy umotywowane« czyli »użytkowe«, n. p. zapinanie, odpinanie, zamykanie i otwieranie zamka, nawlekanie nitek, wbijanie gwoździ i t. d. Bezsprzecznie stosowanie się do indywidualności i stałe uwzględnianie obu połów ciała (n. p. lewej ręki) jest rzeczą nie tylko wskazaną ale konieczną.

Gimnastyka jako taka ma wielkie znaczenie, gdyż, podciągając większą liczbę młodzieży pod te same prawa, budzi w niej poczucie łączności, które młodzieży umysłowo osłabionej jest prawie obcem. Gry i zabawy oprócz dopiero wymienionej korzyści umożliwiają nadto podział zadań odpowiednio do zdolności grających. Są one najskuteczniejszym środkiem rozwoju sił, pobudzają też do współubiegania się o pierwszeństwo.

Gimnastyka szwedzka ma wielu zwolenników, zwolenników jednak posiada także (zwłaszcza wśród Niemców) system niemiecki jako ten, który »wpływa na uporządkowanie ruchów«. Gimnastyka na przyrządach wyrabia, jak wiemy, odwagę, samodzielność, zaufanie we własne siły, jednak potrzebuje gruntownego przygotowania a i wady ma znaczne; niektórzy chłopacy z powodu swej organizacyi cielesnej lub duchowej nie kwalifikują się do niej.

Z uwagi, że młodzież męczy się szybko, a przy ćwiczeniach fizycznych bardziej, niż przy nauce, ćwiczenia winny następować po należytym wypoczynku, po nich zaś zostawić jej należy swobodę i bezpośrednio nie dawać żadnej pracy fizycznej lub umysłowej.

Wogóle zwracać należy uwagę na to, że nadmierne używanie ćwiczeń cielesnych wywołuje skutki ujemne. U nerwowych naprzykład popęd do ruchu jest wielki, ale szybko przechodzi w zmęczenie i wyczerpanie. Stają się one blade, poziewają, chcą usiąść, a to wszystko jest właśnie wynikiem za wielkiego napięcia nerwowego.

To samo również należy wziąć pod rozwagę przy hartowaniu młodzieży, n. p. zimną wodą. Osobniki słabowite i neuropatyczne nie znoszą jej wcale.

Dopełnieniem niejako ćwiczeń gimnastycznych jest nauka zręczności a poniekąd także prace ogrodnicze.

Prace te ręczne budzą u osłabionych umysłowo świadomość, że »ręka ma swoje miejsce honorowe obok mowy i podnosi człowieka nad poziom świata zwierzęcego« (Herbart) i że ręce te w należyty sposób wyzyskać należy«. *Zd. P.*

Ćwiczenia popisowe.

(Kozieł + drążek + koń wzdłuż).



(Kozieł i koń ustawiony jak najniżej).

Rozbiegiem:

1. wyskok kuczny na kozła do postawy zasadnej + skok do zwieszeń na drążku + w przednim zamachu wspieranie okrakiem (albo podudem) + opust wstecz + podmyk do siadu rozkrocznego na grzbiet konia, zawrotka do zeskoku.

2. przeskok rozkroczny przez kozła z doskokiem na ziemię + wyskok do zwieszenia na drążku + przemyk + wychwyt, podmyk z $^1/_2$ obrotem do siadu rozkrocznego na koniu + zeskok rozkroczny.

3. wyskok kuczny na kozła do postawy zasadnej + skok do zwieszenia na drążku, w przednim zamachu siad rozkroczny na konia + zawrotka.

4. wyskok kuczny na kozła + skok do zwieszenia na drążku, przemyk, w przednim zamachu $^1/_2$ obrotu do siadu rozkrocznego na konia, odwrotka.

5. wyskok kuczny na kozła + skok do zwieszenia na drążku + przemyk tyłem do siadu rozkrocznego na koniu (lub wyskoku do postawy na koniu).

6. wyskok kuczny na kozła + skok do zwieszenia na drążku + w przednim zamachu pół obrót + przemyk do siadu rozkrocznego na koniu.

7. wyskok kuczny na kozła + skok do zwiesz. na drążku + w przednim zamachu wyskok z pół obrotem na konia + skok do zwiesz. na drążku + skok w przednim zamachu na kozła + zeskok na ziemię.

8. wyskok kuczny na kozła + skok do zwiesz. na drążku + wychwyt tyłem do podporu tyłem na drążku — zeskok wprzód do wykrocznej postawy na koniu + przerzut ponad kark konia.

9. wyskok kuczny na kozła + skok do zwiesz. na drążku + wychwyt zam. + przemyk + wychwyt + wyskok kuczny na drążek — zeskok wprzód do postawy na konia + przerzut ponad kark konia.

10. wyskok kuczny na kozła + skok do zwiesz. na drążku + przemyk olbrzymi + wychwyt + stanie na rękach + kuczka do postawy na konia + przerzut ponad kark.

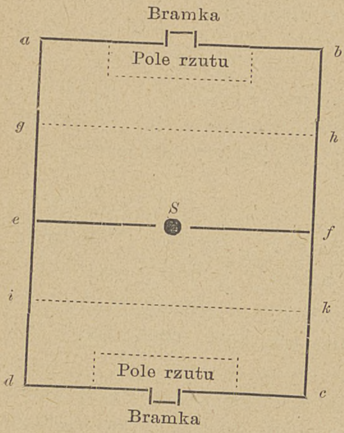
E. C.

Hockey na murawie i lodzie

według najnowszych prawideł.

Podaje

K. Hemerling.



ab i *cd* linie bramkowe; na środku ich bramki 4 *y* (3·66 *m*) szerokie, 7 stóp ang. (2·14 *m*) wysokie.

Długość linii bramkowej 50—60 *y* (45·72 - 54·86 *m*).

ad i *bc* linie boczne 100 *y* (91·44 *m*) długości.

ef linia środkowa.

s środek boiska.

Przy bramkach 15 *y* (13·78 *m*) »pola rzutu«.

gn i *ik* linie 25 yardowe (22·86 *m*).

1. *Drużyny*. Do gry hockey stają dwie drużyny, liczące z każdej strony po 11 graczy. Zwyczajne zestawienie drużyny składa się z 5 napastników, 3 pomocników, 2 obrońców i bramkarza, jednak zestawienie to nie jest konieczne. Partya trwa 70 minut (jeżeli dowódcy nie ustanowili innego czasu); w połowie gry, t. j. po 35 min. zmieniają drużyny stanowiska.

2. *Dowódcy (kapitanowie)*. Dowódcy: 1. losują o wybór bramki; 2. zastępują sędziego rozjemczego, jeżeli ten nie został ustanowiony, lub poruczają tę czynność jednemu z członków drużyny; 3. porozumiewają się, czy sędziowie mają rozstrzygać dopiero na wniesioną reklamacyę; 4. oznaczają bramkarzy w swoich drużynach - przed rozpoczęciem gry, lub kiedy zachodzi potrzeba zmiany bramkarza.

3. *Boisko*. Boisko stanowi prostokąt 100 yardów (91·44 *m*) długości, a najwyżej 60 *y* (54·86) lub najmniej 50 *y* (45·72 *m*) szerokości. Granice oznacza się białemi liniami, linie dłuższe zwą się bocznemi, krótsze bramkowemi. Na każdym rogu umieszczone być mają przez cały czas gry choragiewki graniczne; wszelkie inne chorągiewki muszą być umieszczone przynajmniej 1 *y* (0·91 *m*) poza granicami boiska. Drzewce chorągiewek granicznych muszą mieć, przynajmniej 4 stopy (1·22 *m*) wysokości nad ziemią.

4. *Bramki, słupki* i t. d. Bramki ustawione po środku obu linii bramkowych składają się z dwu słupków pionowych 4 *y* (3·66 *m*) w świetle od siebie oddalonych, połączonych u góry poprzeczką

w wysokości 7 stóp (2·14 *m*) nad ziemią. Słupki bramkowe nie mogą wystawać ponad poprzeczkę, ani poprzeczka poza słupki. Przekrój słupków i poprzeczki stanowić ma kwadrat o boku 2" (5 *cm*). Siatki mają być umocowane na słupkach, poprzeczne i do ziemi poza bramką.

5. *Pole rzutu.* Przed każdą bramką w odległości 15 *y* (13·78 *m*) od bramki i równolegle od niej wykreśla się linię 4 *y* (3·66 *m*) długości. Końce tej linii łączą się z linią bramkową ćwierć kołem, którego punktem środkowym jest słupek bramkowy. Linia ta nazywa się polem rzutu (stricking circle).

6. *Piłka.* Używa się piłki skórzanej kriketowej, biało obciągniętej, lub z białej skóry sporządzonej.

7. *Laski.* Laski mają mieć po stronie lewej ręki płaską powierzchnię; nie mogą mieć żadnych metalowych okuć, lub zacięć, ani ostrych brzegów lub drzazg, co się zaś tyczy grubości muszą się dać przeciągnąć przez pierścień o średnicy 2" (5 *cm*). Gumowa ochrona o grubości najwyżej 4" (10 *cm*) umocowana na rękojeści jest dozwolona, a całkowita waga laski wraz z ochroną nie może przenosić 28 uncyi (790 gr.).

8. *Obuwie.* Grającym na morawie nie wolno używać niebezpiecznego dla innych graczy obuwia, n. p. z metalowem okuciem, lub wystającymi gwoździami.

9. *Spotkanie (bully).* Gra rozpoczyna się w ten sposób, że po jednym graczu z każdej drużyny, wykonują ze środka boiska pierwsze odbicie t. zw. »bully«. Prócz tego wykonuje się także »bully« ze środka, po każdem zdobyciu bramki i po zmianie stanowisk w połowie czasu gry. »Bully« wykonuje się w ten sposób: każdy z graczy ku temu wyznaczonych, musi swą laską uderzyć trzykrotnie naprzemian w ziemię po stronie leżącej piłki i w laskę przeciwnika ponad piłką, poczem każdy z graczy uderzyć może w piłkę i w ten sposób grę rozpocząć. Przy wykonaniu »bully« musi każdy z graczy stać między piłką a swoją linią bramkową, zwrócony twarzą ku linii bocznej. Wszyscy inni gracze stać muszą pomiędzy piłką, a swoją linią bramkową z wyjątkiem, kiedy ma być wykonanie »bully karne«.

10. *Zdobycie bramki.* Bramka jest zdobytą, skoro piłka zostanie zupełnie przerzuconą poza linię bramkową, pomiędzy słupkami bramkowymi a poniżej poprzeczki. Nie liczy się jednak piłka, którąby nie została w obrębie pola rzutu przez gracza drużyny nacierającej uderzona, lub się od jego laski nie odbiła. Skoroby się słupek bramkowy lub poprzeczka usunęły, a sędzia uzna, że piłka przeszła między słupkami i poniżej poprzeczki, ma sędzia uznać bramkę jako zdobytą.

11. *Off-side.* Skoro jeden z graczy piłkę podbija, to każdy z graczy tej samej drużyny, który w chwili podbijania piłki stoi bliżej nieprzyjacielskiej linii bramkowej, aniżeli grający jest »poza

grą« (off-side), jeżeli nie ma przynajmniej trzech graczy drużyny przeciwnej, bliżej linii bramkowej. Graczowi, który jest »poza grą« nie wolno piłki dotykać, ani się do niej zbliżać, lub stać bliżej jak 5 *y* (4·57 *m*) od niej; nie wolno mu też w jakikolwiek sposób przeszkadzać innemu z graczy, dopóki piłka nie została uderzoną lub dotkniętą przez gracza drużyny przeciwnej.

Gracz nie może być »poza grą« na swojej połowie boiska, lub jeżeli piłkę poprzednio dotknął lub uderzył jeden z graczy drużyny przeciwnej (z uwzględnieniem prawidła o 5 *y*), lub wreszcie każdy z jego drużyny, który w czasie uderzenia był bliżej przeciwnej linii bramkowej, aniżeli on.

12. *Przepisy ogólne.* Piłkę wolno rękami chwycić, musi być jednak natychmiast na ziemię opuszczona; wolno ją też każdą częścią ciała zatrzymać. Wszelkie podnoszenie, noszenie, odbijanie lub kopanie piłki wprzód lub wstecz, nie zapomocą laski jest wzbronione. Nie wolno pomagać sobie którąkolwiek częścią ciała lub odzieży, z wyjątkiem jeżeli chodzi jedynie o zatrzymanie piłki. W razie zatrzymania piłki nogą, musi być noga natychmiast od piłki cofnięta. Nie wolno podbijać pił ę grzbietem laski. Wzbronionem jest dalej potrącanie, kopanie, szturkanie. zatrzymywanie, uderzanie przez goleń, lub podstawianie nogi, chwytanie lub zahaczanie ręką. Walka laskami i zahaczanie laską dozwolone są tylko wówczas, kiedy się gracz znajduje na odległość uderzenia od piłki. Wzbronione jest uderzenie o laskę. Nie wolno przeciwnikowi w ten sposób przeszkadzać, iż przebiega się pomiędzy nim a piłką, nie wolno mu też krzyżować drogi z lewej strony, chyba że gracz dotknie piłki rychlej aniżeli przeciwnik swem ciałem lub laską, przyczem nie wolno tak stawać, aby to przeciwoikowi przeszkadzało. Bramkarzowi wolno piłkę w obrębie pola rzutu kopać, wyjąwszy w wypadku, jeżeli wyznaczony został do gry w »bully karnem«. Gra lewą ręką jest wzbroniona. Piłka, która dotknęła sędziego lub słupków, zostaje w grze, dopóki nie wyjdzie poza obręb boiska.

13. *Wysoka laska.* Podczas uderzenia piłki laską, nie wolno żadnej części laski w żadnym wypadku, czy to przed uderzeniem, czy po niem, wznieść ponad wysokość ramienia. Nie wolno żadnemu graczowi uczestniczyć w grze bez swojej laski w ręku.

14. *Rzut wolny.* Podczas rzutu wolnego nie wolno żadnemu zbliżyć się bardziej jak na 5 *y* (4·57 *m*) do miejsca tego rutu. Graczowi, wykonywującemu rzut wolny, nie wolno piłki powtórnie dotknąć, dopóki ta nie dotknęła innego z graczy, lub jej inny z graczy nie podbił. Piłka musi być uderzona czysto; podrzucanie z miejsca laską wzbronione. Jeżeli grający uderzając w piłkę chybi, może uderzeniem powtórzyć, skoro nie było zawinienia »wysokiej laski«.

15. *Spotkanie (bully) karne.* Bully karne rozgrywa się między graczem który zawinił, a graczem wyznaczonym przez drużynę przeciwną w miejscu, gdzie prawidło zostało przekroczone. W chwili

bully karnego stać muszą inni gracze na boisku, poza polem rzutu, a piłka nie weszła w grę, dopóki nie wyszła poza pole rzutu.

16. *Wprowadzenie piłki w grę.* Jeżeli piłka przejdzie przez granicę boczną, ma być ręką wtoczona (a nie wrzucona napowrót w boisko, z miejsca, w którem przeszła przez granicę, w jakimkolwiek kierunku, przez jednego z graczy drużyny przeciwnej tej, której gracz piłki przed wyjściem z gry dotknął.

Gracze mogą przekroczyć odległość 5 *y* bezpośrednio po wypuszczeniu piłki przez wtaczającego; przedtem nie może być żaden z graczy, ani jego laska bliżej, jak 5 *y*. Piłka ma być wtoczona odrazu, a jakkolwiek by sędzia uważał, że któryś z graczy stoi w odległości 5 *y*, w tym celu by grę przeciągać, nie ma gry wstrzymywać. Wtaczający piłkę w boisko, musi mieć obie nogi i laskę poza linią graniczną, a wolno mu grać dopiero po dotknięciu piłki przez innego gracza.

17. *Rzut narożny. a)* Skoro piłka została przez drużynę nacierającą wyrzucona poza linię bramkową, choćby odbiła się od laski lub osoby drużyny broniącej, lub też została według opinii sędziego wyrzucona przypadkowo, przez któregoś z drużyny broniącej, stojącego od linii bramkowej dalej, niż 25 *y* (22·86), wówczas przenosi się ją w kierunku pod kątem prostym do linii bramkowej i stawia w odległości 25 *y* od miejsca, w którem przez linię przeszła i tam wykonuje się »bully«.

b) Skoro piłka, według opinii sędziego, odbije się przypadkowo poza linię bramkową przez gracza drużyny broniącej, o ile ten stoi poza linią 25 yardową, wówczas wykonuje jeden z graczy drużyny nacierającej rzut wolny z rogu, od prawej lub lewej chorągiewki 3 *y* (2·74 *m*) od chorągiewki na linii bocznej lub bramkowej. Drużyna broniąca znajdować się musi podczas tego rzutu poza własną linią bramkową (ich nogi i laski), a wszyscy gracze drużyny nacierającej stać muszą w obrębie boiska poza »polem rzutu.

c) Skoro piłka według opinii sędziego została rozmyślnie przez któregoś z obrony wyrzucona poza linię bramkową, wówczas wykonuje drużyna nacierająca swój rzut narożny z miejsca na linii bramkowej, w którem piłka przeszła, a wszyscy inni gracze stać muszą poza linią bramkową względnie poza polem rzutu.

(Dok. nastąpi).

Kronika.

Egzamina kwalifikacyjne na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich i seminaryach nauczycielskich odbędą się we Lwowie przed c. k. komisyą państwową dnia 8. listopada b. r. Kandydaci

zgłaszając się do egzaminu mają w podaniu przedstawić: 1. bieg swojego życia i wykształcenia, 2. język w jakim zamierzają składać egzamin, tudzież 3. wykazać się świadectwem ukończonej szkoły średniej lub c. k. seminaryum nauczycielskiego. Podania wnosić należy do końca października b. r. na ręce przewodniczącego c. k. komisyi prof. Dr. Henryka Kady'ego we Lwowie ul. Zielona 15.

Rozwój wychowania cielesnego w Ameryce. Idea wychowania fizycznego znajduje nietylko na starym kontynencie Europy. Gorących wyznawców i propagatorów. Jak na każdem innem polu pracy społecznej i ekonomicznej tak i na tem Ameryka nie pozostała w tyle za Europą. W Stanach Zjednoczonych, w Waszyngtonie powstał staraniem tamtejszych towarzystw dobroczynności komitet, którego celem jest rozkrzewianie wśród młodzieży szkolnej zamiłowania do zabaw i gier na wolnem powietrzu i wszelkich sportów. Na czele towarzystwa stanął dr. Henry S. Gurtis. Zarząd powołał do wspólnej pracy znaczniejszą liczbę obywateli i utworzył narodowy związek. Piękna myśl zyskała rychło sympatyę ogółu — resztę dopełnił niezłomny w swej konsekwencyi temperament Amerykanów. W przeciągu dwóch dni ukonstytuował się Wydział — trzeciego dnia postarano się o audyencyę w »Białym dworze«. Dr. Gulick, inspektor gimnastyki szkół w Neu-York przedstawił w wymownych słowach cele związku. Roosewelt wyraził swoje prawdziwe zadowolenie z powodu tej inicyatywy, podniósł wysokie znaczenie zabaw i gier na wolnem powietrzu i przyjął w końcu honorowe przewodnictwo związku. W skład zarządu związkowego, weszło 40 osób, w tej liczbie 13 pań. Na wstępie swoich czynności zwołano umyślne zgromadzenie dla nauczycieli i nauczycielek celem zjednania ich do wspólnej pracy. Pragnąc nadać całej akcyi znaczenie pierwszorzędne i pozyskać dla niej jak najszersze kręgi społeczeństwa urządzano przez trzy dni z rzędu w różnych kościołach w Waszyngtonie wykłady o znaczeniu wychowania fizycznego młodzieży. Związek nie ogranicza swej akcyi na samym Waszyngtonie, ale rozpoczął natychmiast starania celem tworzenia po miastach oddziałów filialnych.

S. W.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

l. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.